

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SD Yayasan Nurul Akhyar Pondok Cabe Tangerang didapatkan prevalensi anak biasa sarapan (69,4%) dan tidak biasa sarapan (30,6%) dengan prevalensi siswa laki-laki adalah (52,5%) dan anak perempuan (47,5%), kemudian yang berpengetahuan baik (57,5%) dan berpengetahuan kurang (42,5%), dengan kebiasaan jajan yaitu anak yang biasa jajan (43,8%) dan tidak biasa jajan (56,3%) serta ketersediaan sarapan yaitu tersedia (52,5%) dan tidak tersedia (47,5%) Sarapan sendiri akan menjadi perilaku yang baik apabila diterapkan secara rutin hingga menjadi kebiasaan (Ahmad at al 2011)

2. Kebiasaan sarapan pada anak juga berhubungan dengan jenis kelamin, dimana jenis kelamin laki-laki lebih sering melakukan sarapan ketimbang anak perempuan hal ini di buktikan dengan hasil dari penelitian ini adalah siswa laki-laki yang biasa sarapan prevalensinya (37,5%) dan anak perempuan yang melakukan sarapan prevalensinya (15,0%). Dimana disimpulkan bahwa siswa laki-laki di SD Yayasan Nurul Akhyar lebih terbiasa melakukan sarapan dari pada siswi perempuan, Faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan anak salah satunya yaitu pengetahuan sarapan pada, hal ini karena anak yang memiliki pengetahuan baik akan terbiasa melakukan sarapan dari pada anak yang kurang memiliki pengetahuan tentang sarapan, hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini dimana di peroleh prevalensi siswa/i yang terbiasa sarapan serta berpengetahuan baik yaitu (38,8%), dan prevalensi siswa/i yang tidak terbiasa sarapan serta berpengetahuan kurang yaitu (28,8%), dari hasil ini disimpulkan bahwa pengetahuan berhubungan erat dengan kebiasaan sarapan anak. Anak biasanya lebih gemar melakukan jajan di luar rumah atau disekolah dari pada melakukan sarapan dirumah hal ini dikarenakan makanan jajanan lebih beragam dan menarik dibandingkan dengan makanan dirumah, namun dari hasil penelitian pada siswa/i di SD Yayasan Nurul Akhyar di simpulkan

bahwa anak yang tidak biasa jajan serta biasa sarapan prevalensinya (38,8%) dan anak yang biasa jajan serta tidak biasa sarapan prevalensinya (30,0%) hal ini mengartikan siswa/i di SD Yayasan Nurul Akhyar tidak terbiasa jajan namun terbiasa sarapan. Sarapan sangatlah penting bagi tubuh dan untuk menunjang prestasi anak di sekolah, namun hal itu harus didukung dengan ketersediaan sarapan yang disediakan dirumah jika sarapan dirumah tersedia kemungkinan besar anak akan melakukan kebiasaan sarapan dirumah, ketersediaan berperan penting dalam anak melakukan sarapan karena jika tidak tersedia akan melewatkan sarapan di rumah karena keterbatasan waktu, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa anak yang tersedia sarapannya serta terbiasa sarapan sebesar (38,8%), dan anak yang tidak tersedia sarapannya serta tidak terbiasa sarapan sebesar (33,8%), maka dapat disimpulkan ketersediaan sarapan berhubungan erat dengan kebiasaan sarapan anak.

V. 2 Saran

IV. 2.1 Instansi Kesehatan

Kepada instansi kesehatan disarankan agar melakukan penyuluhan atau membuat media komunikasi seperti iklan di media cetak atau poster yang diberikan kepada setiap sekolah dasar mengenai kebiasaan sarapan serta hal-hal lainnya yang berhubungan dengan sarapan seperti menu yang baik untuk sarapan dan dampak jika tidak melakukan sarapan agar anak-anak mengerti dan tau tentang akibat dan dampak jika mereka melewatkan sarapan serta dapat melakukan pola sarapan yang baik dan benar.

IV. 2.2 Pihak Sekolah

Kepada pihak sekolah agar diadakan materi pembelajaran tentang pentingnya memperhatikan dan menjalankan kebiasaan sarapan pagi pada anak khususnya siswi perempuan agar siswi perempuan dapat menerapkan kebiasaan sarapan lebih baik, kemudian agar pihak sekolah lebih menekankan kepada anak-anak untuk sarapan dirumah dari pada jajan disekolah dengan melakukan penyuluhan atau pemberitahuan kepada murid-murid serta melakukan himbauan kepada orang tua murid

agar diadakan pembekalan tentang pentingnya menyiapkan ketersediaan sarapan dirumah untuk anak. agar anak terbiasa melakukan sarapan dirumah, serta membatasi kebiasaan jajan mereka agar anak bisa terbiasa melakukan sarapan dirumah.

IV. 2.3 Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain selain metode *crosssectional* selain itu diharapkan juga meneliti dari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan sarapan dan agar mencari sekolah dengan jumlah siswa yang lebih banyak dan tidak dominan pada satu jenis kelamin.

